JAK ĆWICZYĆ PRAWIDŁOWO?

ĆWICZENIA DLA KOBIET NA SIŁOWNI I SALI

JAK ĆWICZYĆ PRAWIDŁOWO? ĆWICZENIA DLA KOBIET NA SIŁOWNI I SALI

Agnieszka Przybylska

wydawnictwo sportowe landie.pl

KARTA REDAKCYJNA

© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Przybylska

Zdjęcia: Andrzej Peszek

Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: landie.pl

ISBN: 978-83-63017-34-7

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na:

www.wydawnictwosportowe.pl lub www.alpy.info.pl

Zapraszamy serdecznie.

Specjalne podziękowania dla Klubu Perła Wellnes w Michałowie Reginowie, za możliwość zrealizowania sesji zdjęciowej do książki.

OSOBY ZAANGAŻOWANE W POWSTANIE KSIĄŻKI:

AGNIESZKA PRZYBYLSKA

KONCEPCJA KSIĄŻKI I TEKST

Biegam, pływam, jeżdżę na snowboardzie. Interesuje mnie sport jako moja własna aktywność ale także jako zjawisko społeczne. Dlatego z wielką pasją i przyjemnością angażuję się w projekty związane ze sportem amatorskim i rekreacją: wydawanie książek sportowych i prowadzenie portalu dla narciarzy i snowboardzistów.

ANDRZEJ PESZEK

KONCEPCJA KSIĄŻKI I ZDJĘCIA

Sport i fotografia to jest to co mnie kręci. Oczywistym połączeniem jest fotografia sportowa. Zimą jeżdżę na nartach, latem biegam, pływam i nurkuję i wszędzie zabieram swój plecak fotografa – trochę waży ale warto. Więcej o mnie na www.andrzejpeszek.pl

MARCIN CELEJOWSKI

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: TECHNIKA I ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE I PŁYWACKIE

Pływanie to moja pasja
i mój zawód. Przez wiele lat byłem czynnym zawodnikiem, medalistą Mistrzostw Polski w pływaniu. Ukończyłem warszawską Akademię Wychowania Fizycznego
– kierunek wychowanie fizyczne. Jestem instruktorem pływania oraz narciarstwa zjazdowego Kiedy nie pływam to jeżdżę na nartach, a latem pływam na windsurfingu. Zapraszam na moją stronę internetową:
www.kazdymozeplywac.waw.pl

MGR PAWEŁ DAROSZEWSKI

AUTOR ROZDZIAŁU „ROZGRZEWKA" I „ROZCIĄGANIE", KONSULTACJA MERYTORYCZNA

Ukończyłem fizjoterapię na UMK w Toruniu. Uczestniczyłem w wielu szkoleniach m.in.: terapia manualna, taping medyczny, masaż. Jestem wykładowcą podczas kursów organizowanych przez Polskie Towarzystwo Traumatologii Sportowej. Specjalizuję się w tematyce rehabilitacji sportowej oraz treningu. Pracuję jako fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center, współpracowałem z wieloma polskimi olimpijczykami. Aktywnie uprawiam różne dyscypliny sportowe. Więcej o moim miejscu pracy na www.carolina.pl.

mgr Paweł Daroszewski

MGR DARIUSZ STRASZEWSKI

AUTOR ROZDZIAŁU „DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ POPRAWNIE?”, KONSULTACJA MERYTORYCZNA

Jestem kierownikiem Fizjoterapii w Carolina Medical Center.

Posiadam wiele uprawnień w zakresie praktycznej fizjoterapii, które wykorzystuję w swojej codziennej pracy z pacjentami, w tym ze sportowcami najwyższej klasy. Jestem wykładowcą podczas kongresów i szkoleń kierowanych do lekarzy i rehabilitantów, a także częstym gościem audycji TV i radiowych oraz autorem artykułów edukacyjnych.
Więcej o moim miejscu pracy na www.carolina.pl.

ANIA ZAJĄCZKOWSKA
AUTORKA TEKSTU: ĆWICZENIA DLA KOBIET, KTÓRE CHCĄ BYĆ FLEXY, SEXY I FIT
KONSULTACJE MERYTORYCZNE

Jestem fizjoterapeutką i trenerem przygotowania motorycznego sportowców oraz diagnostą w Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej w

Carolina Medical Center. W Klinice na co dzień pracuję z wybitnymi polskimi sportowcami oraz pacjentami, którzy pragną wrócić do aktywności fizycznej po urazie, operacji. Ukończyłam wiele praktycznych kursów w zakresie rehabilitacji, w tym masażu. Jestem wykładowcą podczas szkoleń dla fizjoterapeutów. Wolny czas staram się spędzać aktywnie.
Więcej o moim miejscu pracy na www.carolina.pl.

1. WSTĘP

Marzeniem większości kobiet jest wyglądać lepiej. W związku z tym często podejmujemy działania, które wydaje nam się, że poprawią nasz wygląd. Niestety często, oczywiście w większości przypadków nieświadomie, wyrządzamy sobie krzywdę.

Coraz więcej z nas, kobiet, chodzi na siłownię lub ćwiczy w domu. Zazwyczaj mamy opory przed rozmową z trenerem, który pomoże nam dobrać odpowiedni trening do naszych potrzeb, a także, o czym często zapominamy, do predyspozycji naszego organizmu.

Niniejsza książka ma być źródłem wiedzy o tym jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na siłowni, a także na sali gimnastycznej lub w domu. Nie ma ona zastępować trenera. Ma być uzupełnieniem wiedzy przekazanej przez niego lub przypomnieniem tego co nam powiedział.

Pamiętajmy - wykonując nieprawidłowo ćwiczenia możemy sobie zaszkodzić. Ćwicząc prawidłowo zwiększamy szansę na osiągnięcie zamierzonego efektu.

Życzę miłej lektury

Agnieszka Przybylska

2. RODZAJE TRENINGÓW

W zależności od celu naszego treningu oraz naszych predyspozycji możemy wyróżnić następujące typy treningów:

1. WYSZCZUPLAJĄCY

Oparty jest na ćwiczeniach aerobowych o małej intensywności i długim czasie trwania treningu. Najczęściej w jednej serii wykonujemy 15 powtórzeń i więcej danego ćwiczenia. Starajmy się, aby odpoczynek nie przekraczał 30 sekund. Maszyny, na których ćwiczymy to rower, wiosła, elipsa, steper, bieżnia, i tzw. obwód na maszynach, czyli zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem różnych maszyn (korzystamy głównie z grupy „kardio"). Cel treningu: spalenie wolnych kwasów tłuszczowych, zmniejszenie poziomu „złego cholesterolu" i wyszczuplenie ciała.

alpy
.info.pl
CHCESZ PRZYGOTOWAĆ SIĘ FIZYCZNIE DO SEZONU NARCIARSKIEGO?
MOŻE SZUKASZ FAJNEGO MIEJSCA NA WYPAD Z RODZINĄ LUB ZNAJOMYMI?
A MOŻE CHCESZ PODZIELIĆ SIĘ WRAŻENIAMI Z WYJAZDU W GÓRY?
CHCESZ PODSZKOLIĆ SWÓJ ANGIELSKI PRZED WYJAZDEM?

2. WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Poprawia wytrzymałość, charakteryzuje się długim czasem trwania każdej serii, średnią bądź wysoką intensywnością oraz krótkimi przerwami. Wykorzystujemy różnorodne ćwiczenia, głównie obwód ćwiczebny z wykorzystaniem sprzętu z siłowni.

3. PROZDROWOTNY

Dla osób starszych chcących poprawić swe samopoczucie. Niska bądź średnia intensywność. Cel: podniesienie poziomu endorfin, obniżenie „złego cholesterolu”, usprawnienie aparatu ruchu, pozytywne oddziaływanie na stawy, układ krwionośny i oddechowy. Wykorzystujemy w tym treningu elementy gimnastyki, stretchingu i ćwiczenia aerobowe.

4. ROZWIJAJĄCY SIŁĘ

Trening dla osób zaawansowanych i sportowców, którzy chcą zwiększyć siłę. Krótkie i maksymalne wysiłki, 2-4 powtórzenia, bardzo duży ciężar i pełna przerwa wypoczynkowa. Aktywujemy tutaj białe włókna mięśniowe. Dla lekkoatletów, z konkretnych dyscyplin: pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skoki, biegi krótkie.

5. NA MASĘ

Przeznaczony głównie dla mężczyzn, zwiększa masę mięśniową i siłę. Wykorzystujemy do tego obciążenia maksymalne i submaksymalne. Powtórzenia: 8-12 razy w serii, przerwa nie dłuższa niż 2 minuty. Wykorzystujemy wolne ciężary (sztangi, ciężarki) oraz wyciskanie, przysiady, ciągi, rwania.

6. SIŁOWO – WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Trening dla sportowców uprawiających konkretne dyscypliny i zaawansowanych amatorów. Wysiłki fizyczne o dużej intensywności, rozwijają maksymalną siłę i możliwość utrzymania tej siły w długim okresie czasu. Wykorzystujemy do tego „interwały” (ćwiczenia ze zmienną intensywnością) oraz niepełne przerwy wypoczynkowe. Trening dla uprawiających sporty walki, gry zespołowe, gimnastyków bądź lekkoatletów.

3. KOBIETA A MĘŻCZYZNA NA SIŁOWNI

Współczesne siłownie przestały być zdominowane przez mężczyzn i mają wyraźnie koedukacyjny charakter. Pomimo tej pełnej demokracji w dostępie do sal ćwiczeń, patrząc na pełną ludzi siłownię możemy zauważyć, koncentrację Pań i Panów w różnych jej częściach lub przy różnych urządzeniach.

Ćwiczenia na siłowni pozwalają realizować różne cele, w ramach danego celu możemy kłaść nacisk na wybrane grupy mięśniowe.

Czy budowa anatomiczna i fizjologia ma wpływ na różne potrzeby treningowe i preferencje kobiet i mężczyzn?

Odpowiedź jest: ma i to istotny. Kobiety w stosunku do mężczyzn mają ogólnie mniej rozwiniętą tkankę mięśniową, a nieco bardziej rozwiniętą tkankę tłuszczową. Istotne różnice dotyczą budowy poszczególnych części ciała czy rozwoju poszczególnych grup mięśniowych. Kobiety mają dużo szczuplejszą górną połowę ciała: mięśnie ramion, barków czy klatki piersiowej, natomiast całkiem nieźle rozwinięte mięśnie pośladków i nóg. Również nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się w nieco innych partiach ciała: u kobiet zazwyczaj na biodrach, brzuchu, pośladkach i udach, a u mężczyzn głównie na brzuchu i reszcie tułowia.

Z tej odmienności anatomiczno-fizjologicznej kobiet wynikają odmienne od mężczyzn potrzeby treningowe, ale też inne możliwości i ograniczenia.

Panie głównie „okupują” część aerobową sali ćwiczeń, Panowie część siłową (szczególnie „wolne ciężary”). Kobiety częściej wykorzystują maszyny do ćwiczeń brzucha, nóg i pośladków, mężczyźni do ćwiczeń mięśni górnej połowy ciała. Ćwicząc na tych samych maszynach Panie wykorzystują zazwyczaj istotnie mniejsze obciążenia – ta różnica jest szczególnie duża w przypadku mięśni ramion, barków i klatki piersiowej gdyż tam różnica w rozwoju tkanki mięśniowej pomiędzy kobietą, a mężczyzną jest największa.

Kobiety głównie stawiają na trening: wyszczuplający, wytrzymałościowy lub prozdrowotny, mężczyźni na trening: rozwijający siłę lub „na masę”.

Najprościej mówiąc: ćwiczymy inaczej niż mężczyźni i tak powinno być, bo po prostu jesteśmy inne.

4. PODSTAWOWE ZASADY TRENINGU

Rozpoczynając ćwiczenia dobrze jest znać podstawowe zasady treningu. Ich znajomość pozwoli nam łatwiej osiągnąć wyznaczony cel.

1. DOBRA ROZGRZEWKA

Jeżeli ćwiczymy daną partię ciała, trzeba ją dodatkowo rozgrzać. Konsekwencją braku rozgrzewki może być bolesne naderwanie lub naciągnięcie mięśnia. Bez rozgrzewki również bardziej obciążymy nasz aparat ruchu niż jeśli ćwiczymy po odpowiedniej rozgrzewce. Człowiek rozgrzany jest w stanie wykonać więcej ćwiczeń, mięśnie są przygotowane do wysiłku. Dzięki rozgrzewce podnosimy temperaturę ciała i mięsień zaczyna powoli pracować.

2. DOBRANIE ODPOWIEDNICH OBCIĄŻEŃ DO WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI

Nie można przesadzać z obciążeniami. Konsekwencje zbyt dużych obciążeń? Groźne kontuzje i brak efektów treningu.

3. ODDYCHANIE

Musimy się nauczyć oddychać w trakcie wykonywania ćwiczeń. Kiedy podnosimy lub wyciskamy ciężar robimy wydech, gdy opuszczamy ciężar nabieramy powietrze do płuc.

4. POPRAWNE WYKONYWANIE ĆWICZEŃ

Ćwicząc na maszynach mamy to niejako dane - nie da się zrobić czegoś wbrew maszynie. Natomiast bardzo ważna jest technika przy ćwiczeniach na „wolnych ciężarach”. Jeżeli chcemy by trening był efektywny i by się nie stała nam krzywda, musimy na to zwracać uwagę.

Przy ćwiczeniach typu wiosłowanie, przysiady, musimy pamiętać o zachowaniu fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Stajemy naturalnie, biodra do tyłu, pozycja wyprostowana, łopatki ściągnięte. Nigdy nie wykonujemy ćwiczeń na prostych kończynach – jeżeli wyciskamy ciężar na

suwnicy, to nigdy nóg nie prostujemy do końca. Stawy w innych ćwiczeniach powinny być lekko zgięte.

Osoby mające problemy z kręgosłupem nie powinny go obciążać. Wszystkie ćwiczenia powinniśmy wykonywać, gdy kręgosłup jest odciążony. Może w tym nam pomóc napięcie mięśni brzuch lub/ i pośladkowych. Podczas ćwiczeń w pozycji leżącej powinniśmy unikać stosowania tzw. długich dźwigni, czyli np. unoszenia wyprostowanych nóg. U osób mających problemy z kolanami wykluczone są obciążenia, czyli na przykład przysiady, podczas których kolana są wysunięte do przodu w stosunku do stóp.

5. ROZCIĄGAMY SIĘ W PRZERWACH

W przerwach między ćwiczeniami i seriami możemy się rozciągać dynamicznie (więcej o tym w dalszej części książki). Chodzi o to, by mięśnie nie rozluźniały się. Rozciąganie zmniejsza też podatność na kontuzje.

6. SEKWENCJA ĆWICZEŃ

Najpierw wykonujemy ćwiczenia na duże partie mięśniowe. Duża partia mięśniowa pochłania bowiem więcej energii, którą byśmy tracili wykonując najpierw ćwiczenia na małe partie mięśni.

7. ZMIANA PROGRAMU TRENINGOWEGO

Zmiana programu treningowego co 3 miesiące. Trening niezmieniany wprowadza stagnację, przestaje pobudzać nasz organizm i nasze mięśnie do wysiłku i rozwoju, i dlatego powinien być zmieniany najrzadziej co 3 miesiące. W innym wypadku mięśnie się przyzwyczajają do określonego treningu i robią się odporne na bodźce. Potrzebują ich zmiany, dlatego tak ważna jest zmiana treningu.

8. ODPOCZYNEK

Organizmowi musimy dać czas na odpoczynek. Jeżeli np. budujemy masę mięśniową to pamiętajmy, że mięsień rośnie wtedy gdy odpoczywa, a nie podczas samych ćwiczeń. Tak więc trzeba planować trening mniej więcej w taki sposób, by jedną grupę mięśniową ćwiczyć 1-2 razy w tygodniu.

9. PIJ W CZASIE TRENINGU

W trakcie treningu potrzebna jest duża ilość płynów. W trakcie godzinnych zajęć powinniśmy wypić 1,5 litra wody, tak by odpowiednio nawodnić organizm. W trakcie ćwiczeń tracimy bowiem wodę z organizmu. Trzeba unikać sytuacji, w których czujemy pragnienie. Nie powinniśmy w trakcie treningu dopuścić do odczucia „suchych ust". Cały czas powinniśmy popijać wodę lub napój izotoniczny.

10. JEDZENIE PRZED I PO

Godzinę lub półtorej przed treningiem nie powinniśmy nic jeść, ale ważniejsze żebyśmy pamiętali o jedzeniu zaraz po treningu. Uzupełniamy bowiem w ten sposób poziom cukru, białek i elementów odżywczych (ta uwaga jest zwłaszcza kierowana do mężczyzn budujących masę). Generalnie, lepiej zjeść po treningu, niż przed. Po treningu powinniśmy dodatkowo uzupełnić wszystkie mikroelementy i składniki pokarmowe, które w trakcie zajęć są spalane.

11. TĘTNO

Warto mierzyć tętno w trakcie treningu. Najprostszym sposobem do obliczenia optymalnego tętna „treningowego" jest następujące równanie: od 220 odejmujemy swój wiek. Powstałą wartość mnożymy przez 60% (jeżeli jesteśmy osobą niewytrenowaną) lub 80% (dla osoby wytrenowanej). Urządzeniem pomocnym w nadzorowaniu tętna jest pulsometr. Dotyczy to głównie ćwiczeń „kardio".

12. UBRANIE

Na trening na siłowni nie powinniśmy się ubierać za ciepło (niektórzy tak robią), bowiem wtedy „sztucznie" pozbywamy się wody z organizmu. Efekt? Po treningu będziemy lżejsi o kilka kilogramów, ale uzupełniając płyny po zajęciach szybko się to wyrówna.

13. NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Jeżeli po treningu mamy „zakwasy", to jest to nieprawidłowe (szerzej w rozdziale „dlaczego warto ćwiczyć poprawnie?"). Niepokojące są również wszelkie bóle np. w kolanie czy w kręgosłupie. Oznacza to, że źle

wykonywaliśmy jakieś ćwiczenie i trzeba udać się do trenera – musi nam to ćwiczenie jeszcze raz pokazać. A jeżeli wszystko robimy dobrze, trzeba udać się do lekarza. Nie wykonujmy ćwiczeń na siłę, unikajmy bólu stawów i kręgosłupa. W takiej sytuacji przerwijmy trening, poradźmy się trenera.

14. ODPRĘŻENIE

Po ćwiczeniach możemy wybrać się do sauny, która wymusza szybszy metabolizm. Uwaga!! Gdy nasz trening składał się głownie z ćwiczeń „kardio", z wizytą na saunie należy zaczekać 2 dni.

15. WYZNACZAJ SOBIE CEL

Rozpoczynając ćwiczenia dobrze jest jasno określić cel ćwiczeń. Ważne jest, żeby był on mierzalny, czyli naszym celem nie powinno być „chcę schudnąć", lecz „w ciągu miesiąca chcę schudnąć 2 kg". Cel powinien być krótkoterminowy, czyli patrzymy w przyszłość 1-2 miesiące do przodu, a nie pół roku lub więcej.

5. JAK STWORZYĆ SWÓJ WŁASNY PLAN TRENINGOWY?

Nasz każdy trening powinien składać się z następujących części:

- rozgrzewka (wprowadzenie),

- część główna (cel naszego treningu),

- roztrenowanie i rozciąganie.

Najlepsze, zwłaszcza dla początkujących, jest wykonywanie treningu na całe ciało i najlepiej na maszynach – ograniczają one popełnianie błędów. Trening na całe ciało powinien obejmować:

- dwa ćwiczenia na duże partie mięśniowe (grzbiet, klatka piersiowa, nogi) oraz

- po jednym na mniejsze partie (biceps, triceps).

Na każdym treningu warto zawsze dodatkowo robić „brzuszki".

Ważnym elementem treningu są ćwiczenia „kardio", które można wykorzystać na dwa sposoby:

- jako część główna naszego treningu.

W takim wypadku ćwiczenia „kardio" powinniśmy wykonywać zawsze po treningu siłowym. Często popełniany podstawowy błąd związany z ćwiczeniami „kardio" polega na wykonywaniu ich przed siłownią i w ten sposób zużywaniu całej energii, zanim jeszcze rozpoczniemy trening siłowy.

Po takich ćwiczeniach „kardio" stosujemy rozciąganie.

- jako rozgrzewka.

Jeśli ćwiczenia „kardio" traktujemy jako rozgrzewkę, to nie powinny one trwać dłużej niż 10 minut. Celem ćwiczeń „kardio" jako rozgrzewki jest podniesienie temperatury ciała i przygotowanie mięśni do wysiłku. Po takich ćwiczeniach „kardio" powinno nastąpić jeszcze rozciąganie dynamiczne.

W zależności od tego czy w czasie treningu ćwiczymy jedną czy więcej partii ciała możemy wyróżnić:

- „trening dzielony” tzn. skoncentrowany na każdym treningu na konkretnej (konkretnych) grupie mięśniowej; jest przeznaczony dla osób trochę już wyćwiczonych, nie daje takich efektów ogólnorozwojowych jak trening obwodowy,

- trening obwodowy, czyli sekwencja ćwiczeń na kolejne grupy mięśniowe w ramach jednego treningu.

Typowy zestaw ćwiczeń dla kobiet powinien przede wszystkim obejmować ćwiczenia na partie:

- biodra,

- uda,

- pośladki,

- brzuch.

Tam bowiem u kobiet najczęściej odkłada się tkanka tłuszczowa.

Na każdym treningu wykonujemy część „kardio”, która wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej. Proces ten rozpoczyna się dopiero po pewnym czasie trwania treningu „kardio”. Jeżeli kobieta np. jeździ 45 minut na rowerze, to dopiero po około pół godzinie zaczynają się u niej procesy spalania tkanki tłuszczowej. Lepiej jednak urozmaicać trening „kardio”, żeby na przykład obejmował 3 maszyny „kardio”, każda po 15 minut.

Stworzenie efektywnego i optymalnego dla naszych potrzeb i możliwości planu treningowego wymaga zarówno specjalistycznej wiedzy, jak i doświadczenia. Dlatego zupełnie samodzielne tworzenie własnego planu treningowego powinno być ostatecznością. Starajmy się zawsze stworzyć lub co najmniej skonsultować nasz trening z trenerem.

6. DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ POPRAWNIE?

Sport to zdrowie?

Oczywiście, że tak.

To dlaczego tak często słyszymy o kontuzjach i urazach w sporcie? Rozpoczynając trening w siłowni musimy mieć świadomość, że zwiększenie aktywności, zwielokrotnienie ruchów w naszych stawach pod obciążeniem może prowadzić do większego zużycia aparatu ruchu. Może tak się zdarzyć, jeżeli nie będziemy wykonywać ćwiczeń poprawnie technicznie i prowadzić treningu zgodnie z zasadami biomechaniki i fizjologii.

To trochę tak jak z samochodem, liczy się przebieg. Aby nam służył długo powinien być prawidłowo eksploatowany. Systematyczna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na poprawę naszej sprawności i opóźni proces starzenia. Poprzez aktywność dostarczamy tkankom więcej tlenu, substancji odżywczych, spalamy zbędne kilogramy, poprawiamy nastrój i samopoczucie, gdyż podczas wysiłku organizm wytwarza endorfiny. Ruch działa antydepresyjnie. W medycynie i rehabilitacji ruch traktowany jest jak lek przeciwko wielu chorobom, ale też jak każdy lek powinien być prawidłowo stosowany. Znany zwrot „zanim zażyjesz zapoznaj się z ulotką lub zapytaj lekarza lub farmaceuty” ma w przypadku treningu fizycznego podobne zastosowanie. Nasze ćwiczenia w siłowni powinny być poprzedzone kilkoma zajęciami indywidualnymi z trenerem personalnym. Fachowiec powinien ocenić nasze możliwości i dobrać odpowiedni trening do naszych aspiracji. Odpowiedni dobór ćwiczeń, ustalenie obciążeń i intensywności treningu są warunkiem bezpieczeństwa i gwarancją osiągnięcia naszego celu.

PRZYWRACAMY ZDROWIE AKTYWNYM
Carolina Medical Center jako klinika ortopedii i medycyny sportowej wspiera w swoich działaniach osoby aktywne i uprawiające sport. Nasz zespół posiada ogromne doświadczenie powstałe w oparciu o współpracę z czołowymi reprezentantami Polski w wielu dziedzinach sportu. Wszystkim osobom, które doznały kontuzji, oferujemy konsultację u lekarza specjalisty, pełną diagnostykę, fizykoterapię, a jeśli jest taka konieczność - również zabieg operacyjny.
W swoich działaniach kierujemy się zasadą maksymalnego skrócenia czasu leczenia i pomocy w powrocie do pełnej aktywności fizycznej.
Osoby, które chcą uniknąć urazu i kontuzji podczas aktywności fizycznej, a jednocześnie efektywnie przygotować się do uprawianej dyscypliny sportu, zapraszamy na personalny trening przygotowania motorycznego. W trakcie zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę-trenera istnieje możliwość zapoznania się z zasadami prawidłowej rozgrzewki czy stretchingu, wypracowania właściwych wzorców ruchowych, poprawy stabilizacji stawów, przywrócenia balansu mięśniowego, in.
W Klinice można także skorzystać z profesjonalnego masażu leczniczego i sportowego.
Zapraszamy do skorzystania z 'Pakietu dla Narciarza', przygotowanego specjalnie pod kątem potrzeby narciarzy. W skład Pakietu wchodzą: wizyta lekarska, pakiet badań w Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej oraz spotkania z fizjoterapeutą-trenerem przygotowania motorycznego.
Więcej informacji na: www.carolina.pl
Carolina Medical Center
Klinika ortopedii i medycyny sportowej
ul. Pory 78
02-757 Warszawa
tel. (48 22) 355 82 00
www.carolina.pl
Carolina Medical Center
Partner Medyczny PKOl

Bardzo istotna jest poprawność wykonania ćwiczeń. Prawidłowa technika wpływa na efektywność ćwiczenia i chroni nas przed kontuzją. Wielokrotnie powtarzany błąd prowadzi do uszkodzenia tkanek. Do najczęstszych urazów należą: zapalenie kaletki podbarkowej, ból stawu rzepkowo-udowego, dolegliwości kręgosłupa. Są one wynikiem nieprawidłowego doboru ćwiczeń i złej techniki ich wykonania. Całkowicie zdrowa osoba może sama wpędzić się w stan chorobowy podczas wykonywania ćwiczeń, kiedy wielokrotnie będzie powtarzała ten sam błąd traumatyzując tkanki. Wykonując ćwiczenia w nieprawidłowych pozycjach, w złych zakresach ruchu, niezgodnie z biomechaniką stawu doprowadza do przeciążeń i uszkodzenia tkanek. Ból mięśni po ćwiczeniach tzw. zakwasy

nie jest związany z gromadzeniem się kwasu mlekowego, lecz jest efektem mikrourazów mięśni.

Dlatego bardzo istotne jest przygotowanie do wysiłku i późniejszej regeneracji. Musimy stosować prawidłową rozgrzewkę i stretching uzupełniający nasze ćwiczenia. Powtarzające się urazy mięśni, spowodowane źle dobranymi obciążeniami i błędami technicznymi sprzyjają powstawaniu blizn, zwiększeniu sztywności i braku efektywności mięśnia co predysponuje do ponownych urazów. Może to prowadzić do degeneracji mięśni i ścięgien.

Brak dbałości o technikę ruchu może powodować szybsze zużycie i uszkodzenia chrząstki stawowej w miejscach narażonych na zwiększone przeciążenia. Najczęściej dotyczy to kolana - stawu rzepkowo-udowego, kiedy podczas ćwiczeń nie zachowujemy prawidłowej osi kończyny. Osoby, które odczuwały wcześniej jakieś dolegliwości lub miały uraz muszą wiedzieć, że nie wszystkie ćwiczenia będą dla nich odpowiednie. Część z nich musi zostać zmodyfikowana, aby nie przyczyniła się do zwiększenia dolegliwości lub odnowienia kontuzji. Musimy mieć świadomość, że ćwicząc kształtujemy swoje ciało i kierunek tych zmian powinien być prawidłowy. Ból, duży dyskomfort podczas ćwiczeń lub po ćwiczeniach jest dla nas ostrzeżeniem. Nie powinniśmy tego lekceważyć. Powinien być to dla nas sygnał do zmian. Nie popełniajmy dalej tych samych błędów, gdyż wtedy trening zmienia się w testowanie wytrzymałości naszych tkanek i może prowadzić do poważnych kontuzji.

7. ĆWICZENIA DLA KOBIET, KTÓRE CHCĄ BYĆ FLEXY, SEXY I FIT”

PRZEPIS NA IDEALNY TRENING WEDŁUG CAROLINA MEDICAL CENTER

Po pierwsze porządnie rozgrzej konkretne partie mięśni, które będziesz ćwiczyła w danej sesji treningowej. Dlaczego? Twój organizm musi być rozgrzany, aby zostały w nim pobudzone wszelkie procesy biologiczne mające na celu usprawnienie mikrokrążenia, a przez to przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej. Aby trening był bardziej efektywny zastosuj po rozgrzewce stretching dynamiczny. Zaktywizuje on twoje mięśnie, dzięki czemu będą one bardziej wydolne podczas wysiłku. Należy pamiętać, że przed wysiłkiem nie możemy pozwolić na to by mięśnie rozluźnić, dlatego w stretchingu dynamicznym stosujemy zasadę 2 sekundowego rozciągania i gwałtownego napięcia aktywizowanego mięśnia.

Rozgrzewka trwa 10 minut – wykorzystujemy: rowerek, stepper, eliptyk, ergowiosła itp. Następnie stretching dynamiczny (+ rozgrzewka na „barki”, jeśli ćwiczone będą mięśnie kończyn górnych) obejmujący następujące partie mięśniowe:

- mięsień czworogłowy, a także prostowniki palców i piszczelowy przedni,

- mięsień trójgłowy łydki,

- mięsień czworoboczny lędźwi, biodrowo-lędźwiowy i cała taśma bocznych mięśni tułowia,

- rotatory zewnętrzne i wewnętrzne,

- stabilizacja łopatki.

Po nim następuje Twój trening główny według opracowanego, najlepiej z trenerem, planu treningowego.

Dodatkowe rady:

Podoba Ci się jak inne kobiety chodzą w szpilkach ale Ty nie czujesz się w nich stabilnie i pewnie? Jest na to sposób!

Brak stabilności stawów kończyny dolnej może objawiać się w różny sposób. Na pewno w dzieciństwie większość z nas choć raz skręciła „kostkę". Taki uraz osłabia mechanizm równowagi. Oczywiście warto w takim przypadku wykonać diagnostykę obrazową (np. USG) i funkcjonalną (min. stabilografia statyczna i dynamiczna), ale nie zaszkodzi żadnej z nas trening stabilizacyjny dla kończyn dolnych czyli ćwiczenia na poduszkach sensomotorycznych i „suszkach" równoważnych.

Marzysz o tym aby mieć jędrne pośladki i uda, a może zgrabne łydki? Chcesz pozbyć się zbędnych wałeczków w niektórych miejscach? Byłaś na grupowych zajęciach fitness i nie mogłaś nadążyć za instruktorem? Czułaś, że prowadzący za mało skupia uwagę nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń?

Indywidualnie dobrany trening to coś dla Ciebie!

Trening dopasowany do Twoich wymagań i aktualnego stanu fizycznego sprawi, że z przyjemnością będziesz brała w nim udział i szybciej zaobserwujesz jego efekty. Stała kontrola trenera da Tobie pewność, że prawidłowo wykonujesz dane ćwiczenie.

8. ROZGRZEWKA

PODSTAWOWE ZASADY

W pierwszej kolejności musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czym jest rozgrzewka i jaką funkcję ma spełnić. Ćwiczenia, które wykonujemy przed treningiem właściwym, jak sama nazwa wskazuje, mają na celu rozgrzać mięśnie, czyli podnieść ich temperaturę po to, by działały efektywniej. Ponadto zachodzi szereg zmian fizjologicznych, które mają na celu przygotowanie naszego organizmu do treningu, jak również uchronić nas przed urazem. W zależności od rodzaju i intensywności treningu, rozgrzewka będzie wyglądała inaczej. Jedno natomiast jest pewne – nie wolno nam jej zbagatelizować. Jest ona potrzebna nie tylko po to, aby dźwigać większe ciężary, biec dłużej, czy skakać wyżej ale przede wszystkim po to, aby czynić to wszystko bezpiecznie, bez narażania się na niepotrzebne kontuzje. Przy podejmowaniu konkretnych aktywności, różne partie mięśni powinny być przygotowane, różnego rodzaju ćwiczenia zastosowane, lecz zawsze powinny być ukierunkowane właśnie na to, co chcemy robić. Czyli jeśli chcemy poćwiczyć obręcz barkową i kończyny górne, powinniśmy przede wszystkim te partie rozgrzać, jeśli chcemy popracować nad mięśniami nóg, to rozgrzewamy dolne partie, jeśli natomiast pracujemy nad stabilizacją tułowia, to rozgrzewamy mięśnie całego ciała ale mniej intensywnie. Kolejność wykonywania ćwiczeń rozgrzewkowych również ma znaczenie. Najpierw powinniśmy podjąć dowolną, krótkotrwałą aktywność ruchową, aby organizm odebrał informację o tym, że będziemy ćwiczyć. Następnie należy już bardziej specyficznie rozgrzać i uelastycznić odpowiednie grupy mięśniowe. W niektórych przypadkach dobrze jest też pobudzić układ nerwowy szybkimi ruchami dynamicznymi, aby układ nerwowy był lepiej zintegrowany z układem mięśniowo – szkieletowym. Dzięki temu pobudzenie nerwowe dociera szybciej do efektora – mięśnia, a ten od razu reaguje pracą. Dopiero w takim przypadku możemy mówić o pełnym przygotowaniu do treningu.

W związku z tym, iż ćwiczenia siłowe uwzględniają podnoszenie dużych ciężarów, nasze ciało będzie musiało poradzić sobie z dużymi obciążeniami. Aby te obciążenia nie wpływały negatywnie na stawy i

mięśnie, rozgrzewka powinna być długa i „celowana” na dane partie. W takim przypadku zminimalizujemy prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji.

8.1. ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE (STRECHING DYNAMICZNY)

PODSTAWOWE ZASADY

Rozciąganie dynamiczne jest aktywnością ruchową, która w pewnych elementach przypomina statyczną formę rozciągania. Wyewoluowała ona dość wcześnie na jej gruncie. Często obejmuje przyjmowanie takich samych pozycji. Wymaga jednak, jak sama nazwa wskazuje, ruchu. Nie oznacza to, że zawsze, gdy się ruszamy, to rozciągamy się dynamicznie, a gdy ćwiczymy stojąc, to rozciągamy się statycznie. Chodzi tu o konkretne ruchy wykonane w odpowiednim czasie, czasem nawet podczas stania w miejscu. Innymi słowy, gdy maksymalne oddalenie przyczepów mięśni nastąpi na krótki czas, wówczas możemy mówić o stretchingu dynamicznym, gdy zaś na długi czas z przytrzymaniem pozycji, wówczas jest to stretching statyczny.

Gdy piłkarze brazylijscy podczas Mistrzostw Świata w Meksyku jako pierwsi stosowali stretching w przedmeczowej rozgrzewce, wszyscy przyglądali im się z zaciekawieniem. Dziś wiemy, że o ile samo rozciąganie jest rewelacyjnym pomysłem, o tyle trzeba wiedzieć jak i kiedy je wykonać by pomogło, a nie szkodziło.

Tak jak młoda jest historia stretchingu, tak prężny jest jego rozwój. Powstało kilka odmian tej aktywności. Jedną z nich są ćwiczenia proponowane przez amerykańskiego terapeutę Aarona Mattes'a, które nazwał izolowanym rozciąganiem aktywnym (active isolated stretching). Polegają one na przyjęciu pozycji, w której rozciągają się pożądane partie mięśni, przytrzymaniu jej przez 2 sekundy, a następnie napięciu wraz z ruchem tych samych grup mięśni, które były rozciągane. Istotą jest zatem praca „rozciąganie-skurcz". Ważny jest krótki czas przytrzymania pozycji. Jest on wystarczający do tego, by uelastycznić jednostkę motoryczną podczas kilku powtórzeń. Jednocześnie nie pozwala na zaistnienie odruchu rozluźnienia mięśnia. Z tego względu ćwiczenia tego typu są polecane

przed treningiem, a nie po. Uzyskujemy dzięki nim pełny potencjał mięśni do silnego skurczu, co sprawia że pracują one efektywniej. Jednocześnie nie powodują rozluźnienia, co odwróciłoby sytuację i skurcz stałby się słabszy, wolniejszy. Ćwiczenia te należy więc wpleść w rozgrzewkę. Najlepiej jest je wykonywać tuż po podjęciu wysiłku, jako drugi element naszego przygotowania do ruchu.

ĆWICZENIA

ROWEREK/STEPPER/BIEŻNIA – 5-10 MINUT

W zależności od poziomu wytrenowania ćwiczącego, rodzaju treningu oraz obciążenia/prędkości.

DOLNE PARTIE MIĘŚNIOWE:

Celem stretchingu dynamicznego, wykonywanego przed ćwiczeniami siłowymi jest przygotowanie mięśni do pracy (a nie ich rozluźnienie), dlatego rozciągnięcie mięśni powinno być, krótkotrwałe i po rozciągnięciu powinno nastąpić krótkie ich napięcie.

STRETCHING DYNAMICZNY OBEJMUJE:

WGS - World’s Greatest Stretch (rozciąganie okolic miednicy i ud) - 3 powtórzenia na nogę

pozycja 1. Wykonujemy bardzo głęboki wypad, pochylamy się do przodu i opieramy całymi dłońmi o podłoże; plecy proste, kolano wyprostowane, mięśnie pośladkowe po stronie nogi wyprostowanej napite. Schodzimy jak najniżej.

pozycja 2. Prostujemy maksymalnie nogę z przodu pociągając palce stopy do góry.

pozycja 3. Unosimy tułów w górę wypychając biodro do przodu.

pozycja 4. Następnie wybijamy się nogą z tyłu i przechodzimy do pozycji 1. ćwiczenia, ale na drugą nogę.

Ważne - pozycje 1, 2 i 3 przytrzymujemy 2 sekundy.

PROSTOWNIKI KOLANA (5-8 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

Łapiemy dłonią przeciwną stopę jednej nogi i przyciągamy ją do pośladka i przytrzymujemy przez 2 sekundy, a następnie puszczamy i szybko prostujemy nogę robiąc krok; to samo robimy na druga nogę.

ZGINACZE KOLANA (3 POWTÓRZENIA NA NOGĘ)

Stajemy na jednej wyprostowanej nodze, pochylamy się do przodu rozciągając mięśnie zginacze kolana nogi, na której stoimy, a następnie szybko się prostujemy i zmieniamy nogę. Rozciągnięcie mięśni powinno trwać 2 sekundy.

MIĘŚNIE ŁYDKI (5-8 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

Rozciągamy jedną łydkę przez dwie sekundy, napinamy (ruch stopy do zgięcia) i zmieniamy nogę.

PRZYWODZICIELE UDA (3-5 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

Z pozycji szerokiego stania robimy wykrok do boku i rozciągamy mięśnie przywodziciele uda wyprostowanej nogi, a następnie dostawiamy rozciąganą wcześniej nogę.

PASMA BIODROWO – PISZCZELOWE I MIĘŚNIE ODWODZICIELE (3-5 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

robimy krok do przeciwnego boku, tułów skręcamy o 90°. Stopy pod kątem 90°. Schodzimy w dół, derotując tułów. Kolano pod kolano, a następnie wybicie z nogi z przodu i powrót do pozycji początkowej

Pozycja 1

Pozycja 2

Pozycja 3 w tej pozycji zostajemy 2 sekundy

Pozycja 4

MIĘŚNIE POŚLADKOWE (3-5 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

Stajemy na jednej nodze, drugą chwytamy za kość piszczelową, pod kolanem i przyciągamy do siebie. Sylwetka wyprostowana (przytrzymujemy przez 2 sekundy). Stajemy na palce i robimy wypad. To samo wykonujemy na drugą nogę.

ROTACJA TUŁOWIA W WYPADZIE (3-5 POWTÓRZEŃ NA NOGĘ)

Robimy wypad do tyłu i skręt tułowia wraz ze skłonem. Wytrzymujemy w tej pozycji 2 sekundy. Następnie wybijamy się z nogi z przodu i to samo na drugą nogę. Gdy z tyłu jest noga prawa, skręt wykonujemy w lewą stronę.

GÓRNE PARTIE MIĘŚNIOWE:

Wszystkie ćwiczenie wykonujemy po 1 lub 2 serie na rękę. Każda seria to 20 powtórzeń.

Pierwszy ruch szybki, drugi powoli, z kontrolą. Ćwiczenia aktywizujące wykonywane z niewielkim obciążeniem w szybkim tempie na następujące grupy mięśniowe:

ROTATORY ZEWNĘTRZNE

ROTATORY WEWNĘTRZNE

RUCH PO PRZEKĄTNEJ (Z ZEWNĄTRZ DO WEWNĄTRZ) Z GÓRY NA DÓŁ

Warto zwrócić uwagę na rocję przedramienia (pozycję nadgarstka).

RUCH PO PRZEKĄTNEJ Z DOŁU DO GÓRY

Warto zwrócić uwagę na rocję przedramienia (pozycję nadgarstka).

RUCH PO DRUGIEJ PRZEKĄTNEJ (Z WEWNĄTRZ NA ZEWNĄTRZ) Z GÓRY NA DÓŁ

Warto zwrócić uwagę na rocję przedramienia (pozycję nadgarstka).

RUCH PO DRUGIEJ PRZEKĄTNEJ Z DOŁU DO GÓRY

Warto zwrócić uwagę na rocję przedramienia (pozycję nadgarstka).

IZOLOWANY STRETCHING DYNAMICZNY (3-5 POWTÓRZEŃ), UTRZYMUJEMY 2 SEKUNDY PRZY KAŻDYM ĆWICZENIU, PO CZYM NASTĘPUJE NAPIĘCIE.

SKŁONY GŁOWY W PRZÓD

SKŁONY GŁOWY W TYŁ

SKŁONY GŁOWY W PRAWO/ SKŁONY GŁOWY W LEWO

ROTACJE W PRAWO/ ROTACJE W LEWO

MIĘŚNIE PIERSIOWE I DWUGŁOWE RAMIENIA (RĘCE PROSTE W ŁOKCIACH)

Odwodzimy ręce do tyłu, rozciągamy mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymujemy 2 sekundy.

Dynamicznym ruchem powracamy do pozycji początkowej.

MIĘŚNIE PIERSIOWE (RĘCE SPLECIONE NA KARKU)

Odwodzimy łokcie do tyłu, trzymamy 2 sekundy i powrót dynamicznie do pozycji wyjściowej.

MIĘŚNIE TRICEPSY (PRAWY I LEWY)

Odwodzimy łokcie do tyłu, trzymamy 2 sekundy i powrót dynamicznie do pozycji wyjściowej.

MIĘŚNIE NARAMIENNE, RÓWNOLEGŁOBOCZNE I CZWOROBOCZNY CZ. ŚRODKOWA (PRAWY I LEWY)

Przyciągamy łokieć wyprostowanej ręki do klatki piersiowej

…puszczamy po 2 sekundach i odwodzimy horyzontalnie, wracając do pozycji początkowej.

MIĘŚNIE ROTATORY WEWNĘTRZNE RAMIENIA ZE SZNURKIEM (PRAWY I LEWY)

Ćwiczenia ze sznurkiem wymagają pewnej wyobraźni: napięty sznurek stwarza opór dla ruchu rotacji w stawie ramiennym.

Pociągamy sznurek, przytrzymujemy 2 sekundy. Następnie rotujemy ramię do wewnątrz, odpuszczając napięcie sznurka.

MIĘŚNIE ROTATORY ZEWNĘTRZNE RAMIENIA ZE SZNURKIEM (PRAWY I LEWY)

Pociągamy sznurek, przytrzymujemy 2 sekundy. Następnie rotujemy ramię do zewnątrz, odpuszczając napięcie sznurka.

ANDRZEJ PESZEK
PHOTOGRAPHY
WWW.ANDRZEJPESZEK.PL

ŚRODKOWE PARTIE:

Izolowany stretching dynamiczny w siadzie (3-5 powtórzeń). Każdy skłon/rotację przytrzymujemy 2 sekundy:

SKŁONY W PRZÓD

ROTACJE TUŁOWIA W PRAWO I LEWO

SKŁONY W PRAWO Z UNIESIONĄ I PRZYTRZYMANĄ RĘKĄ LEWĄ/ SKŁONY W LEWO Z UNIESIONĄ I PRZYTRZYMANĄ RĘKĄ PRAWĄ

SKŁONY W PRZÓD Z ROTACJĄ TUŁOWIA W PRAWO LUB LEWO Z RĘKOMA ZAŁOŻONYMI NA KRZYŻ

Rotacja ze skłonem, przytrzymanie 2 sekundy i wyprost.

8.2. ROZCIĄGANIE STATYCZNE

PODSTAWOWE ZASADY

Rozciąganie statyczne jest to aktywność mająca na celu poprawę i utrzymanie zakresów ruchu w stawach. Jednocześnie uelastycznia i rozluźnia tkanki, nie tylko mięśnie. Kształtowanie siły i masy mięśniowej działa dokładnie przeciwnie. Wynika to z faktu, iż zdolności motoryczne bardzo zależą od siebie. Dlatego właśnie stretching statyczny jest niezbędny w kontekście ćwiczeń siłowych. Efekty rozciągania możemy podzielić na wczesne – te następujące od razu po ćwiczeniach oraz późne, które są efektem wielotygodniowej lub nawet wielomiesięcznej pracy. To, co można poczuć natychmiast, to rozluźnienie mięśni. Dzięki temu większa ilość krwi jest w stanie przez nie przepłynąć. Oznacza to szybszą przemianę materii i regenerację tkanek. Efektem docelowym, jaki możemy zaobserwować w wyniku stosowania ćwiczeń rozciągających przez miesiące jest oczywiście uelastycznienie tkanek i ich wydłużenie. Co za tym idzie, zwiększają się również zakresy ruchu w stawach. Elastyczna jednostka motoryczna jest ponadto mniej podatna na kontuzje. Te wszystkie korzyści przemawiają za koniecznością rozciągania się.

Są jednak zasady stretchingu statycznego, o których nie wolno nam zapominać. Tego typu ćwiczenia wykonuje się zawsze po rozgrzewce. Wystarczy podstawowa kilkuminutowa aktywność ruchowa. Dowiedziono bowiem, iż rozciąganie po rozgrzewce jest efektywniejsze i bezpieczniejsze. Jeśli stretching następuje po ćwiczeniach, nie musimy dodatkowo przygotowywać mięśni w żaden sposób, gdyż i tak są pobudzone wcześniejszą aktywnością.

Kolejnym ważnym elementem jest sam sposób wykonania ćwiczeń. Przytrzymanie pozycji rozciągającej nie powinno sprawiać bólu. Może sprawiać jedynie uczucie dyskomfortu. Zbyt mocne rozciągnięcie jednostki motorycznej może doprowadzić do urazu nawet tak poważnego jak zerwanie mięśnia czy ścięgna. Ponadto zbyt duży bodziec wywołuje odruchowe napięcie mięśnia i efekt odwrotny do zamierzonego.

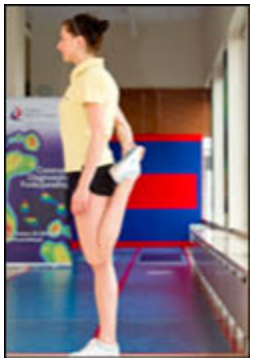
Czas przytrzymania pozycji również ma znaczenie. Powinien być wystarczający do zaistnienia odruchu rozluźnienia mięśnia. Zalecaną długością przytrzymania pozycji jest 30 sekund. Odruch ten sprawia, że nie wolno wykonywać ćwiczeń stretchingu statycznego przed treningiem. Jeśli będziemy rozciągać się intensywnie przed ćwiczeniami sprawi to, iż będziemy podejmować trening właściwy na rozluźnionym mięśniu, niezdolnym do szybkiego, mocnego skurczu. Przez to siła i szybkość skurczu oraz wytrzymałość mięśni będą mniejsze. Ćwiczenie rozciągania należy powtórzyć 3 do 6 razy. Po każdym powtórzeniu można nieznacznie pogłębić pozycję. Nie wolno natomiast robić tego w trakcie, gdyż samo ćwiczenie będzie zupełnie inaczej działać i w związku z tym straci sens.

ĆWICZENIA (3-5 POWTÓRZEŃ)

DOLNE PARTIE :

PROSTOWNIKI KOLANA

Przyciągamy stopę do pośladka i wytrzymujemy w tej pozycji. Chwytamy ręką przeciwną do nogi.

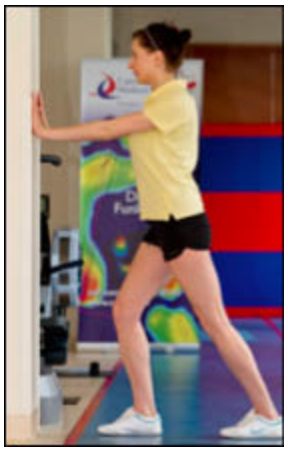


ZGINACZE KOLANA

Robimy wykrok opierając stopę nogi wykrocznej na podwyższeniu, kładziemy dłonie na udzie zwiększając wyprost w kolanie i wytrzymujemy w tej pozycji.

MIĘŚNIE ŁYDKI

Stajemy w lekkim wykroku, opieramy się o ścianę, pochylamy się do przodu zwiększając rozciągnięcie mięśni, wytrzymujemy w tej pozycji.



ZGINACZE UDA W KLĘKU

Wykonujemy klęk na jednej nodze, pogłębiamy pozycję przesuwając tułów do przodu, wytrzymujemy w tej pozycji.

MIĘSIEŃ GRUSZKOWATY W SIADZIE

Siadamy na ławeczce (parapecie) z golenią jednej nogi na kolanie drugiej, naciskamy rękoma na kolano, pochylamy się do przodu zwiększając rozciągniecie mięśni, wytrzymujemy w tej pozycji.

PRZYWODZICIELE W SIADZIE

Siadamy w szerokim siadzie płaskim, zwiększamy rozciągnięcie mięśni pochylając tułów do przodu, wytrzymujemy w tej pozycji.

MIĘŚNIE POŚLADKOWE W SIADZIE

w siadzie ze skrzyżowanymi nogami, rotujemy tułów do boku zwiększając rozciągnięcie mięśni, wytrzymujemy w tej pozycji. Stopa przy kolanie.

MIĘŚNIE POŚLADKOWE W LEŻENIU

w leżeniu na plecach przekładamy jedną nogę na drugą stronę, nie odrywamy barków od podłoża, wytrzymujemy w tej pozycji.

GÓRNE PARTIE:

BICEPS

Opieramy nieco uniesiona do góry rękę o jakiś element (ścianę , drabinkę etc.) i wykonujemy wyprost w stawie łokciowym z mocnym

rozciągnięciem mięśnia dwugłowego ramienia (biceps).

TRICEPS

Unosimy do góry zgiętą w łokciu rękę, pogłębiamy rozciągnięcie mięśnia trójgłowego ramienia (triceps) pociągając łokieć do tyłu.

ZGINACZE NADGARSTKA

Rozciągamy mięśnie zginacze nadgarstka ciągnąc do tyłu palce jednej dłoni drugą ręką przy wyprostowanym stawie łokciowym.

PROSTOWNIKI NADGARSTKA

Ćwiczenie wykonujemy analogicznie do poprzedniego. Warto zwrócić uwagę na ułożenie ręki- zgięta w nadgarstku w kierunku za zewnątrz.

MIĘŚNIE PIERSIOWE

MIĘŚNIE NARAMIENNY, RÓWNOLEGŁOBOCZNE I CZWOROBOCZNY CZĘŚĆ ŚRODKOWA

ŚRODKOWE PARTIE:

MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA/ MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA

Leżymy na brzuchu podpierając się rękoma z przodu; z tej pozycji prostujemy ręce unosząc tułów do góry (biodra przylegają do podłoża).

8.3. ĆWICZENIA NA SIŁOWNI

Ćwiczenia na siłowni i na sali (z przyrządami lub bez) mają sens tylko wtedy, gdy wykonujemy je prawidłowo. Dlatego postanowiliśmy bardzo szczegółowo opisać każde ćwiczenie.

Charakterystyki poszczególnych ćwiczeń zawierają:

- opis ćwiczenia

- cel

- najczęściej popełniane błędy

- ilość powtórzeń- z podziałem na osoby początkujące, średnio-zaawansowane oraz zaawansowane, jakkolwiek warto pamiętać, że są to wartości umowne i często uzależnione od charakterystyki danego urządzenia (zawsze w wypadku jakichkolwiek wątpliwości skonsultujmy się z trenerem)

- prawidłowe oddychanie

8.4. RĘCE, KLATKA PIERSIOWA, BRZUCH

8.4.1. WYCISKANIE - PROSTOWANIE RAMION SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Podczas wykonywania ćwiczenia plecy są wyprostowane, przylegają do oparcia. Chwytamy za uchwyt i prostujemy ręce do przodu. Ręce poruszają się w poziomie, tzn. łokcie i dłonie są cały czas na tej samej wysokości.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- złe ustawienie siedzenia - za wysoko lub za nisko,

- nie przyleganie pleców do oparcia,

- wykonywanie ćwiczenia, nie mając dłoni, łokci i barków w jednej linii.

CEL ĆWICZENIA:

wzmacnianie mięśni piersiowych i tricepsów

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: ręce do przodu

8.4.2. „BUTTERFLY”

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Ustawiamy w ten sposób siedzenie, żeby między przedramieniem, a ramieniem był kąt prosty. Podczas wykonywania ćwiczenia plecy są wyprostowane, przylegają do oparcia. Chwytamy za uchwyt i ściągamy ręce do środka.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- zły kąt między ramieniem, a przedramieniem. Staramy się by był 90°,

- nie przyleganie pleców do oparcia.

CEL ĆWICZENIA:

wzmacnianie mięśni piersiowych

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: ręce złączone

8.4.3. PROSTOWANIE PRZEDRAMION STOJĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przypinamy do urządzenia odpowiedni drążek (zazwyczaj mamy do wyboru prosty i lekko zgięty - wybieramy ten zgięty). Przybieramy pozycję wyjściową - plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte, ramiona przylegają do ciała. Chwytamy drążek nachwytem na szerokość barków i prostujemy ręce w łokciach. Podczas wykonywania ćwiczenia poruszamy tylko przedramieniem. Ramiona są cały czas nieruchome. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie przyleganie ramion do ciała,

- niewłaściwy rozstaw dłoni,

- garbienie się,

- ruszanie tułowiem podczas wykonywania ćwiczenia,

- odkładanie obciążenia,

- unoszenie barków.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion – trójgłowy ramienia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: prostujemy ręce

8.4.4. ZGINANIE PRZEDRAMION STOJĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przypinamy do urządzenia odpowiedni drążek (zazwyczaj mamy do wyboru prosty i lekko zgięty - wybieramy ten pierwszy). Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte, ramiona przylegają do ciała. Chwytamy drążek podchwytem na szerokość barków i zginamy ręce w łokciach. Podczas wykonywania ćwiczenia poruszamy tylko przedramionami. Ramiona są cały czas nieruchome. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nieprzyleganie ramion do ciała,

- zły rozstaw dłoni- za szeroki lub za wąski,

- garbienie się,

- ruszanie tułowiem podczas wykonywania ćwiczenia,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion - dwugłowy ramienia

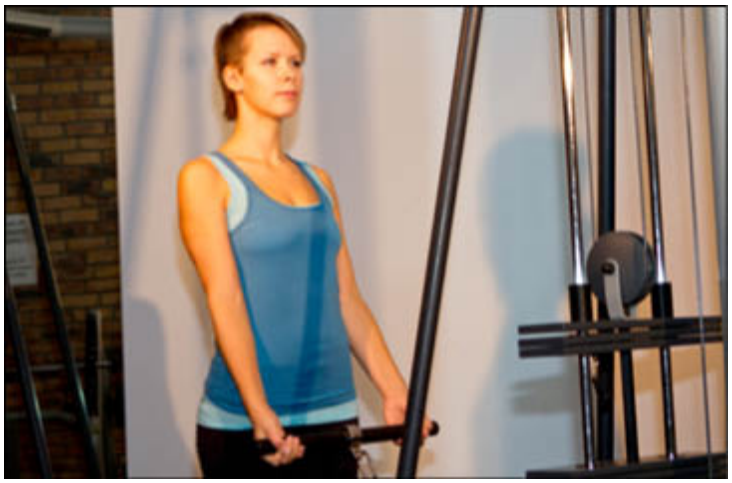
ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa



Wydech: ręce ugięte

8.4.5. ŚCIĄGANIE DRĄŻKA DO KLATKI PIERSIOWEJ SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy przodem do maszyny. Przybieramy pozycję wyjściową - plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Lekko odchylamy się do tyłu, mając cały czas wyprostowane plecy. Chwytamy drążek nachwytem. Ściągamy go do klatki piersiowej, tak aby dotknąć mostka. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- przyciąganie drążka przed siebie, a nie do mostka,

- zły rozstaw dłoni,

- odchylanie się do przodu lub do tyłu w trakcie wykonywania ćwiczenia. Tułów powinien być unieruchomiony.

CEL ĆWICZENIA:

Mięśnie grzbietu – najszerszy grzbietu

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: przyciąganie drążka

8.4.6. PRZYCIĄGANIE DRĄŻKÓW DO SIEBIE SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie w taki sposób, żeby podpórka była na wysokości klatki piersiowej (żeby dobrze ją ustawić, należy ustawić siedzenie na odpowiedniej wysokości).Przybieramy pozycję wyjściową - plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Chwytamy drążki i przyciągamy je do siebie. Podczas wykonywania ćwiczenia staramy się mieć łokcie jak najbliżej tułowia. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- złe ułożenie łokci - daleko od tułowia,

- złe ustawienie siedzenia - zbyt wysoko lub zbyt nisko,

- garbienie się,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie pleców - mięsień czworoboczny, mięśnie równoległoboczne, mięsień najszerszy grzbietu

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: ręce do przodu (pozycja wyjściowa)

Wydech: przyciąganie drążków

8.4.7. WYCISKANIE LEŻĄC NA ŁAWECZCE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na ławeczce. Kąt nachylenia oparcia powinien wynosić ok. 45 stopni. Jeżeli się zsuwamy możemy podnieść siedzenie. Nachwytem bierzemy ciężarki w dłonie. Ciężarki dobieramy odpowiednio do naszego poziomu i celu. Prostujemy ręce nad sobą. Podczas wykonywania ćwiczenia nadgarstki oraz łokcie są na tej samej linii co barki. Przy wyprostowaniu rąk, ciężarki u góry prawie się dotykają.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie trzymanie dłoni, łokci i barków w jednej linii

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie piersiowe, górne partie

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: ręce zgięte

Wydech: ręce wyprostowane

8.4.8. PROSTOWANIE PRZEDRAMIENIA SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Siadamy na ławeczce lub krześle. Bierzemy do jednej ręki ciężarek odpowiedni do naszego poziomu i celu ćwiczeń. Plecy wyprostowane. Ręka, w której mamy ciężarek, przylega ramieniem do głowy. Dla ułatwienia (stabilizacji) rękę nie-ćwiczącą opieramy o czoło przedramieniem i chwytamy lekko za łokieć rękę ćwiczącą. Zginamy rękę w łokciu i opuszczamy ciężarek za głowę, następnie prostujemy rękę. Podczas wykonywania ćwiczenia ramię jest cały czas nieruchome.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ruszanie ramieniem,

- zgarbione plecy.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion – trójgłowy ramienia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: zgięcie ręki

Wydech:ręka wyprostowana

8.4.9. PROSTOWANIE PRZEDRAMIENIA W OPARCIU O ŁAWECZKĘ

OPIS ĆWICZENIA:

Bierzemy do jednej ręki ciężarek odpowiedni do naszego poziomu i wyznaczonego celu. Opieramy się o ławeczkę ręką bez ciężarka. Plecy wyprostowane. Dla utrzymania stabilności - jedna noga jest na ziemi. Przedramię pod kątem prostym do ramienia i pleców. Prostujemy rękę. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas mamy ramię przy tułowiu.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- „koci grzbiet”,

- brak izolacji ramienia, czyli pracuje cała ręka,

- nie przyleganie ramienia do tułowia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion - trójgłowy ramienia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: ręka zgięta

Wydech: ręka wyprostowana

8.4.10. ZGINANIE PRZEDRAMION SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na ławeczce. Plecy wyprostowane, głowa leży na oparciu. Kąt nachylenia oparcia powinien wynosić ok. 75 stopni. Jeżeli się zsuwamy, możemy podnieść siedzenie. Podchwytem bierzemy ciężarki w dłonie. Ciężarki dobieramy odpowiednio do naszego poziomu i celu ćwiczeń. Prostujemy ręce do maksymalnego wyprostowania i zginamy przedramiona. Podczas wykonywania ćwiczenia ramiona są nieruchomo i nie dotykają tułowia.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ruszanie ramionami,

- nie przyleganie pleców do oparcia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion - dwugłowy ramienia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: na dole

Wydech: zgięte ręce

8.4.11. WIOSŁOWANIE SZTANGIELKĄ W OPADZIE

OPIS ĆWICZENIA:

Bierzemy do jednej ręki ciężarek odpowiedni do naszego poziomu i wyznaczonego celu. Opieramy się o ławeczkę ręką bez ciężarka. Plecy wyprostowane. Dla utrzymania stabilności, jedna noga jest na ziemi. Ręka wyprostowana. Uginamy rękę kierując łokieć w stronę sufitu. Podczas uginania ręki staramy się mieć ją jak najbliżej tułowia.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- „koci grzbiet”,

- ręka daleko od tułowia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie pleców - najszerszy grzbietu, mięsień czworoboczny, równoległoboczny

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: do dołu

Wydech: do góry

8.4.12. PROSTOWANIE RĄK W OPARCIU O PIŁKĘ

OPIS ĆWICZENIA:

Opieramy się plecami o piłkę. Pięty jak najbliżej pośladków, plecy wyprostowane. Nachwytem bierzemy ciężarki w dłonie. Ciężarki dobieramy odpowiednio do naszego poziomu i celu. Prostujemy ręce nad sobą. Podczas wykonywania ćwiczenia nadgarstki oraz łokcie są na tej samej linii co barki. Przy wyprostowaniu rąk, ciężarki u góry prawie się dotykają.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nogi za daleko od piłki,

- nie trzymanie dłoni, łokci i barków na jednej linii.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie piersiowe

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: ręce zgięte

Wydech: ręce wyprostowane

8.4.13. ZGINANIE PRZEDRAMION SIEDZĄC NA PIŁCE

OPIS ĆWICZENIA:

Siadamy na piłce. Plecy wyprostowane. Bierzemy ciężarki w dłonie. Ciężarki dobieramy odpowiednio do naszego poziomu i celu ćwiczeń. Odwodzimy ręce w bok. Prostujemy ręce do maksymalnego wyprostowania i następnie zginamy przedramiona. Podczas wykonywania ćwiczenia ramiona są nieruchomo i nie dotykają tułowia.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- praca całymi rękoma,

- garbienie się,

- praca plecami.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ramion - mięśnie dwugłowe ramienia

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: na dole

Wydech: zgięte ręce

8.5. NOGI I POŚLADKI

8.5.1. ODWODZENIE NOGI W TYŁ

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przypinamy do jednej nogi obciążenie, drugą stajemy na podwyższeniu np. na stepie do fitness. Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Dla równowagi chwytamy drążki maszyny. Staramy się mieć stopy równolegle. Podczas wykonywania ćwiczenia kolano nogi na której stoimy jest lekko ugięte, tak samo nogi ćwiczącej. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- odwodzenie palców nogi ćwiczącej na zewnątrz,

- garbienie się,

- brak podparcia pod nogą niećwiczącą,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie pośladkowe

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

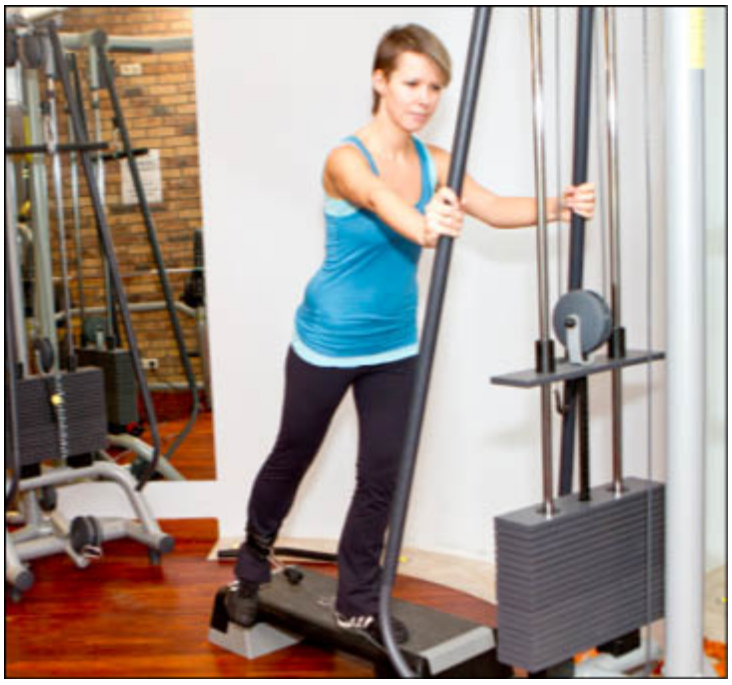
osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: gdy dostawiamy nogę

Wydech: odwodzenie



8.5.2. ODWODZENIE NOGI

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przypinamy do jednej nogi obciążenie, drugą stajemy na podłodze. Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte, stopy równolegle. Stajemy bokiem do maszyny, noga do której przyczepione jest obciążenie jest dalej od maszyny. Odwodzimy nogę w bok. Dla równowagi chwytamy drążek maszyny. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- złe ułożenie stóp,

- garbienie się,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie odwodziciele uda

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: odwodzenie nogi

8.5.3. PRZYWODZENIE NOGI

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przypinamy do jednej nogi obciążenie, drugą stajemy na podłodze. Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte, stopy równolegle. Stajemy bokiem do maszyny, noga do której przyczepione jest obciążenie jest bliżej maszyny. Odwodzimy nogę do boku (w rzeczywistości wykonujemy bardzo głęboki, przykracający linię środkową ciała ruch przywodzenia). Dla równowagi chwytamy drążek maszyny. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nieprawidłowe ułożenie stóp,

- garbienie się,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie przywodziciele uda

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: przywodzenie nogi

8.5.4. WYPROSTY W BIODRZE

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Przybieramy pozycję wyjściową: kładziemy się na brzuchu, biodra oparte o maszynę (kolce biodrowe oparte na maszynie), plecy wyprostowane, noga ćwicząca ugięta, noga na której stoimy lekko ugięta. Podczas wykonywania ćwiczenia, noga ćwicząca jest cały czas ugięta. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- prostowanie nogi,

- złe ustawienie bioder- za daleko/ za blisko maszyny,

- skręcanie się podczas ćwiczenia.

CEL ĆWICZENIA:

Mięśnie pośladkowe

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: prostowanie

8.5.5. PROSTOWANIE GOLENI SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, stopy i kolana na szerokość bioder. Nogi prostujemy do pełnego wyprostu (ale nie do przeprostu). Plecy muszą przylegać do podparcia, a podpórka pod kolanami musi idealnie pod nie wchodzić. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- plecy nie przylegają do oparcia,

- zły rozstaw nóg,

- podpórka nie wchodzi pod kolana.

CEL ĆWICZENIA:

prostowniki uda

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: zginamy nogi (pozycja wyjściowa)

Wydech: prostujemy

8.5.6. ZGINANIE GOLENI SIEDZĄC

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Przybieramy pozycję wyjściową: plecy wyprostowane, odcinek lędźwiowy przylega do podparcia, stopy i kolana na szerokość bioder, kolana na wysokości środka osi obrotu. Nogi prostujemy do pełnego wyprostu (ale nie do przeprostu) i następnie maksymalnie zginamy. Plecy muszą przylegać do podparcia. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- złe ustawienie siedzenia, co powoduje, że odcinek lędźwiowy nie przylega do oparcia,

- prostowanie nóg do przeprostu,

- zły rozstaw nóg,

- nie zginanie nóg maksymalnie, jak się da.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień dwugłowy uda

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: wyprostowane nogi (pozycja wyjściowa)

Wydech: zgięcie nóg

8.5.7. PROSTOWANIE NÓG NA SUWNICY

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Ustawiamy nogi na szerokość bioder. Podczas wykonywania ćwiczenia nie prostujemy do końca nóg, oraz nie zjeżdżamy na suwnicy do końca. W zależności od ułożenia nóg na suwnicy pracują różne parte nóg. Standardowo nogi stawiamy na środku suwnicy. Jeżeli ustawimy je na górze suwnicy - pracują bardziej mięśnie dwugłowe uda. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- złe ustawienia stóp: nie na szerokość bioder,

- ustawienie stóp za nisko - ryzykujemy kontuzją kolana,

- odwodzenie palców stóp na zewnątrz,

- pełne prostowanie nóg.

CEL ĆWICZENIA:

mięsnie uda: dwugłowy, mięśnie łydek

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

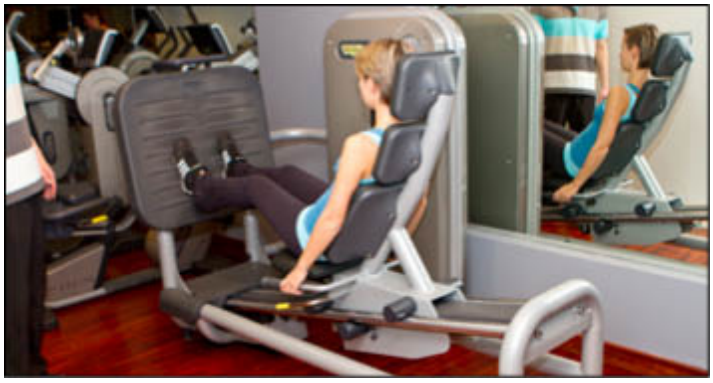
osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: zgięte nogi (pozycja wyjściowa)

Wydech: nogi wyprostowane



8.5.8. ODWODZENIE NÓG

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Pozycja wyjściowa: plecy wyprostowane, ręce wzdłuż oparcia, nogi na podpórkach tak, aby pod kolanem był kąt 90 stopni. Odwodzimy nogi na zewnątrz. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. W momencie maksymalnego odwiedzenia, zatrzymujemy na chwilę. Wracamy do pozycji wyjściowej. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie przyleganie pleców do oparcia,

- zły kąt pod kolanem,

- odkładanie obciążenia.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ud - odwodziciele

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: odwodzenie

8.5.9. PRZYWODZENIE NÓG

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Pozycja wyjściowa: plecy wyprostowane, ręce wzdłuż oparcia, nogi na podpórkach tak, aby pod kolanem był kąt 90 stopni. Przywodzimy nogi do siebie. Przy odwodzeniu nóg na zewnątrz staramy się rozszerzyć je jak najbardziej. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. W momencie maksymalnego przywodzenia, zatrzymujemy na chwilę. Wracamy do pozycji wyjściowej. Staramy się nie odkładać obciążenia - mięśnie cały czas pracują.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie przyleganie pleców do oparcia,

- zły kąt pod kolanem,

- odkładanie obciążenia,

- zbyt małe zakres rozszerzania nóg.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie ud - przywodziciele

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: nogi na zewnątrz

Wydech: nogi do środka

8.5.10. PROSTOWANIE NOGI W KLĘKU

OPIS ĆWICZENIA:

Klękamy na podłodze. Ręce oraz plecy mamy wyprostowane. Noga ćwicząca jest wyprostowana. Unosimy ją maksymalnie do góry i następnie opuszczamy. Staramy się nie odstawiać nogi na podłogę. Unosząc nogę do góry, spinamy pośladki. Podczas wykonywania ćwiczenia, głowa jest przedłużeniem tułowia.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- „koci grzbiet”,

- opuszczanie głowy,

- zginanie nogi,

- wyginanie kręgosłupa,

- odkładanie nogi na podłogę.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie pośladkowe

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: noga na dole

Wydech: noga u góry

8.5.11. ODWODZENIE NOGI LEŻĄC NA BOKU

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na podłodze na boku. Do nogi ćwiczącej możemy przypiąć obciążenie. Dla wygody podpieramy się rękoma. Unosimy nogę do góry. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas napinamy mięśnie. Staramy się nie odkładać nogi. Noga porusza się w jednej płaszczyźnie, cały czas jest wyprostowana.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- zginanie nogi,

- nie spinanie mięśni,

- leżenie na pośladku, a nie na boku.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie uda - odwodziciele

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: noga na dole

Wydech: noga u góry

8.5.12. PRZYWODZENIE NOGI LEŻĄC NA BOKU

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na podłodze na boku. Do nogi ćwiczącej możemy przypiąć obciążenie. Dla wygody podpieramy się rękoma. Unosimy nogę do góry. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas napinamy mięśnie. Staramy się nie odkładać nogi. Noga porusza się w jednej płaszczyźnie, cały czas jest wyprostowana.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- zginanie nogi,

- nie spinanie mięśni,

- leżenie na pośladku, a nie na boku.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie uda - przywodziciele

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

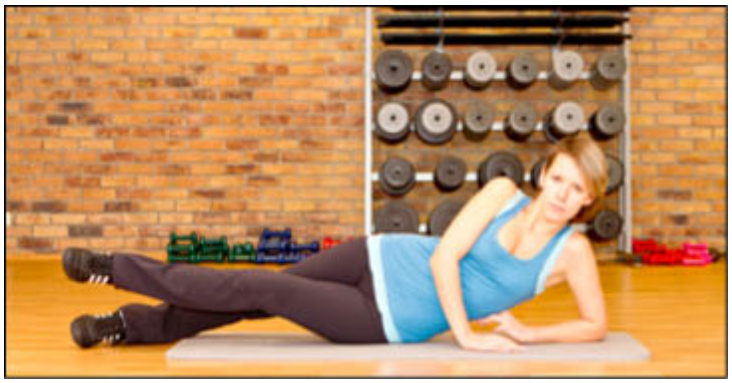
osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: noga na dole

Wydech: noga u góry



8.5.13. WYPADY ZE SZTANGĄ NA KARKU

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Opieramy sztangę o kark. Plecy wyprostowane. Robimy wypad do przodu. Przy wypadzie, kąt pod kolanem powinien wynosić 90 stopni. Kolano przedniej nogi nie może wychodzi przed linię palców. Po wypadzie, wracamy do pozycji wyjściowej. Alternatywnie robimy kolejny wypad do przodu (idąc wypadami do przodu).

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- wysuwanie kolana przedniej nogi do przodu: przed linię palców,

- niewłaściwy kąt pod kolanem,

- krzywe plecy.

CEL ĆWICZENIA:

czworogłowy uda, pośladkowy

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15 na jedną nogę

osoba średnio zaawansowana:20 na jedną nogę

osoba zaawansowana: 25 na jedną nogę

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: na dole

8.5.14. WYPADY Z CIĘŻARKAMI TRZYMANYMI W RĘKU

OPIS ĆWICZENIA:

Plecy wyprostowane, stopy na szerokość bioder. Robimy wykrok wprzód i następnie wstajemy. Pamiętamy, żeby kolano nie wychodziło przed linię palców. Po wypadzie wracamy do pozycji wyjściowej. Alternatywnie robimy kolejny wypad do przodu (idąc wykrokami do przodu).

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- wysuwanie kolana przedniej nogi do przodu: przed linię palców,

- niewłaściwy kąt pod kolanem,

- krzywe plecy.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie nóg: czworogłowy uda, dwugłowy uda, pośladkowy

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: przy wypadzie

8.5.15. PRZYSIAD Z CIĘŻARKAMI

OPIS ĆWICZENIA:

Pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder. Ręce wyprostowane, w dłoniach trzymamy ciężarki. Patrzymy przed siebie. Uginamy nogi w kolanach i następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Uwaga: jest to alternatywa dla ćwiczenia „przysiady ze sztangą na karku" dla osób mających problemy z kręgosłupem. Ćwiczenie to nie obciąża osiowo kręgosłupa.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- okrągłe plecy,

- nie trzymanie głowy w linii z kręgosłupem.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie nóg: czworogłowy uda, dwugłowy uda

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

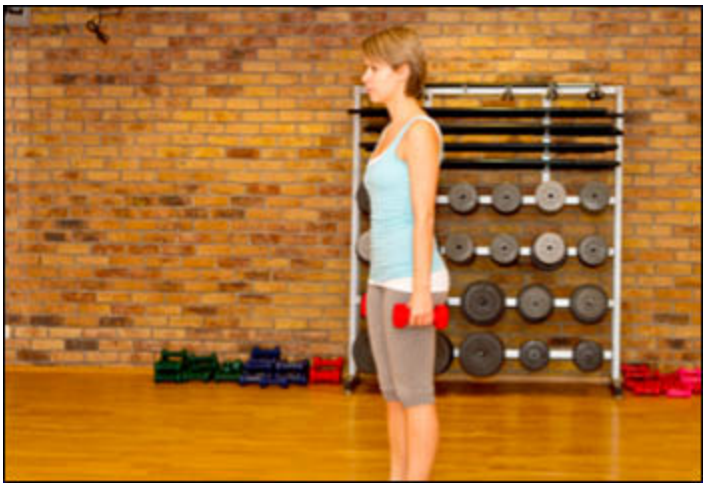
osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: zgięcie nóg



8.5.16. WSPIĘCIA NA PALCE NA SUWNICY

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy obciążenie odpowiednie dla naszego poziomu i celu ćwiczeń. Siadamy na maszynie. Ustawiamy nogi na szerokość bioder. Podczas wykonywania ćwiczenia mamy cały czas wyprostowane nogi. Palce stóp opieramy o krawędź suwnicy. Wypychamy pięty, a następnie wspinamy się na palce.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ćwiczenie na zgiętych nogach

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie trójgłowe łydki

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: wspięcie na palce

8.5.17. PRZYSIADY Z PLECAMI OPARTYMI O PIŁKĘ

OPIS ĆWICZENIA:

Opieramy się plecami o piłkę. Stopy na szerokość bioder, pięty około 10 centymetrów do przodu w stosunku do bioder. Robimy przysiad. Staramy się nie schodzić na sam dół. Kolana nie mogą wychodzić przed linię palców.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- stopy za blisko piłki: kolana wychodzą przed linię palców,

- zgarbione plecy,

- zbyt niskie schodzenie w dół.

CEL ĆWICZENIA:

mięsnie uda: czworogłowy, pośladkowe

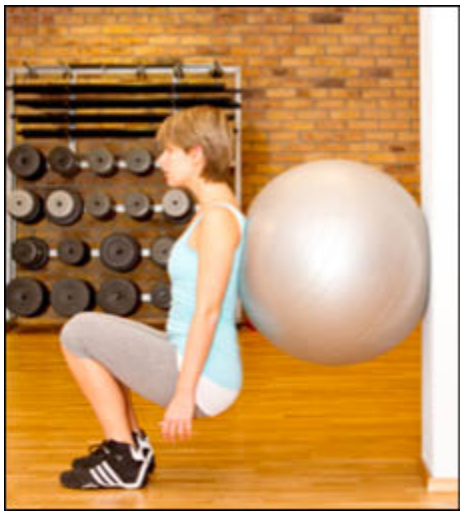
ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

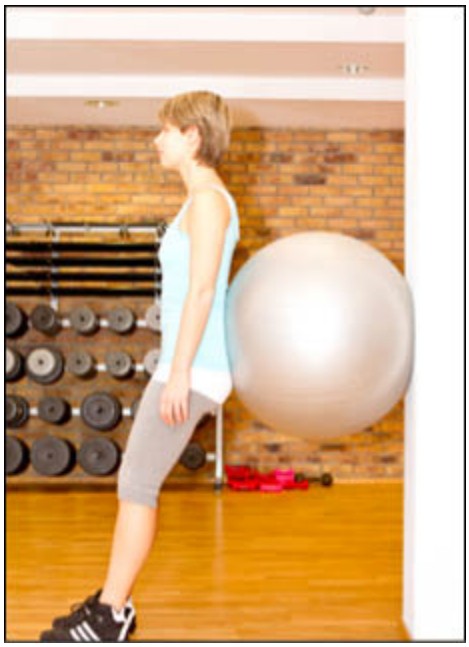
osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: gdy schodzimy w dół



Wydech: pozycja wyjściowa



8.5.18. WSPIĘCIA NA PALCE

OPIS ĆWICZENIA:

Stajemy na stepie opierając się o ścianę. Plecy wyprostowane, patrzymy przed siebie. Stajemy w ten sposób, żeby połowa stóp była oparta na stepie, a pięty były poza nim. Nogi lekko ugięte w kolanach. Schodzimy maksymalnie w dół i następnie wspinamy się na palce. Podczas wykonywania ćwiczenia nie zmieniamy kąta ustawienia nóg w stawie kolanowym.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- stajemy zbyt małą powierzchnią stóp na stepie, co grozi wypadkiem,

- stajemy zbyt dużą powierzchnią stopy: łydka nie pracuje,

- zginanie i prostowanie kolana: pracują inne mięśnie.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie trójgłowe łydki

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

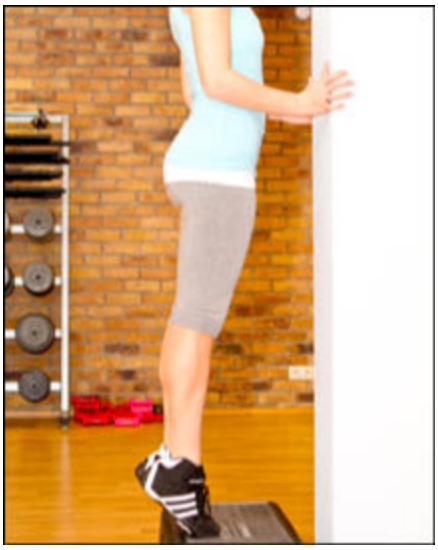
osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: zejście w dół

Wydech: wspięcie



8.6. BRZUCH I PLECY

8.6.1. NAPIĘCIA BRZUCHA

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na macie. Nogi stawiamy na podłodze. Ręce na karku. Podczas robienia brzuszków, spinamy mięśnie brzuch. Pamiętamy, aby broda dotykała klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Dla utrudnienia możemy zatrzymać się na chwilę w fazie „spięcia". Ważne: nie ciągniemy głowy rękoma.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ciągnięcie głowy rękoma,

- niedotykanie brodą klatki piersiowej,

- nie spinanie brzucha,

- wykonywanie pełnego podniesienia tułowia.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień prosty brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: napięcie brzucha

8.6.2. NAPIĘCIA BRZUCHA NA PIŁCE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na piłce. Nogi stawiamy na podłodze. Ręce na karku. Podczas robienia brzuszków, spinamy mięśnie brzuch. Pamiętamy, aby broda dotykała klatki piersiowej Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Dla utrudnienia możemy zatrzymać się na chwilę w fazie „spięcia". Ważne: nie ciągniemy głowy rękoma.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ciągnięcie głowy rękoma,

- niedotykanie brodą klatki piersiowej,

- nie spinanie brzucha,

- wykonywanie pełnego podniesienia tułowia.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień prosty brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: napięcie brzucha

8.6.3. NAPIĘCIA BRZUCHA NA PIŁCE Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na plecach na piłce. Należy zwrócić uwagę, żeby odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa leżał na piłce. Ręce wyprostowane tak, jakby były przedłużeniem tułowia. W dłoniach dla utrudnienie możemy mieć ciężarki. Unosimy ręce do góry. Podczas wykonywania ćwiczenia ręce są cały czas wyprostowane. W fazie unoszenia rąk, napinamy mięśnie brzucha. Pamiętamy, aby broda dotykała klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Dla utrudnienia możemy zatrzymać się na chwilę, gdy mamy ręce podniesione.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ręce ugięte,

- dotykanie brodą klatki piersiowej,

- nie napinanie brzucha,

- złe ułożenie na piłce.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień prosty brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: napięcie brzucha

UWAGA! WYKONUJĄC WSZYSTKIE ĆWICZENIA À LA „BRZUSZKI” STARAMY SIĘ MIEĆ BRODĘ BLISKO KLATKI PIERSIOWEJ

8.6.4. NAPIĘCIA BRZUCHA Z NOGAMI OPARTYMI NA PIŁCE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na podłodze. Nogi kładziemy na piłce: pod nogami powinien być kąt prosty. Ręce na karku. Podczas robienia brzuszków, napinamy mięśnie brzucha. Pamiętamy, aby broda dotykała klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Dla utrudnienia możemy zatrzymać się na chwilę w fazie „napięcia". Ważne: nie ciągniemy głowy rękoma.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ciągnięcie głowy rękoma,

- niedotykanie brodą klatki piersiowej,

- nie napinanie brzucha.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień prosty brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: napięcie brzucha

8.6.5. WZNOSY BIODER LEŻĄC - NOGI ZGIĘTE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na podłodze. Uginamy nogi w kolanach tak, aby pięty były jak najbliżej pośladków. Odrywamy biodra od podłoża. Podczas wykonywania ćwiczenia staramy się odrywać odcinek lędźwiowy kręgosłupa od podłoża. Pamiętajmy, żeby pięty były cały czas blisko pośladków. W czasie ćwiczenia, ręce można położyć za głową lub wzdłuż ciała.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie odrywanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa od podłoża,

- pięty daleko od pośladków.

CEL ĆWICZENIA:

mięsień prosty brzucha (część dolna)

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: nogi na dole

Wydech: nogi do góry

8.6.6. WZNOSY BIODER LEŻĄC - NOGI WYPROSTOWANE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na podłodze. Nogi, wyprostowane w kolanach, unosimy do góry. Odrywamy pośladki od podłoża, tak jakbyśmy chcieli dotknąć stopami sufitu. Ręce za głową lub wzdłuż ciała. Nogi mogą być skrzyżowane lub równolegle. Staramy się wykonywać ćwiczenie płynnie, nie szybkimi „wyrzutami" nóg do góry.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie odrywanie pośladków od podłoża,

- wyrzuty nóg, a nie płynny ruch.

CEL ĆWICZENIA:

Mięsień prosty brzucha (część dolna)

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: nogi w dół

Wydech: nogi do góry

8.6.7. SKRĘTY TUŁOWIA W ODCHYLENIU DO TYŁU Z OBCIĄŻENIEM

OPIS ĆWICZENIA:

Siadamy na macie. Bierzemy do rąk obciążenie. Odchylamy się do tyłu, mając cały czas wyprostowane plecy. Staramy się jak najdalej sięgnąć obciążeniem za siebie. Ćwiczenie wykonujemy powoli. Podczas wykonywani ćwiczenia, kąt odchylenia tułowia jest cały czas taki sam.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nie odchylenie się do tyłu w trakcie wykonywania ćwiczenia,

- garbienie się.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie skośne brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15 na stronę

osoba średnio zaawansowana: 20 na stronę

osoba zaawansowana: 25 na stronę lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: podczas sięgania do tyłu

8.6.8. PRZEKŁADANIE JEDNEJ NOGI POD DRUGĄ NOGĄ, W OPARCIU O PRZEDRAMIONA Z NOGAMI NA „FLOW TONIC”

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy się w pozycji wyjściowej, czyli opieramy się palcami stóp o platformy „flow tonic”, z przedramiona na podłożu. Najlepiej, żeby ręce były na czymś miękkim np. macie. Plecy są wyprostowane, głowa jest przedłużeniem tułowia. W pierwszej fazie ćwiczenia podciągamy nogę do klatki piersiowej, a następnie przekładamy pod nogą wyprostowaną na drugą stronę. W kolejnej fazie ćwiczenia, wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczymy raz jedną, raz drugą nogą.

Biodra mają być minimalnie wyżej niż plecy.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- biodra za wysoko,

- biodra za nisko,

- głowa pochylona do dołu.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie skośne brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15 na jedną stronę

osoba średnio zaawansowana: 20 na jedną stronę

osoba zaawansowana: 25 na jedną stronę lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: gdy wracamy do pozycji wyjściowej

Wydech: podczas przekładania nogi pod drugą nogą

8.6.9. PODCIĄGANIE NÓG DO KLATKI PIERSIOWEJ Z NOGAMI NA „FLOW TONIC”

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy się w pozycji wyjściowej, czyli opieramy się palcami stóp o platformy „flow tonic”, z przedramiona na podłożu. Najlepiej, żeby ręce były na czymś miękkim np. macie. Plecy są wyprostowane, głowa jest przedłużeniem tułowia. Podciągamy nogi do klatki piersiowej, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

Biodra mają być minimalnie wyżej niż plecy.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- za nisko biodra,

- za wysoko biodra,

- głowa za mocno do dołu.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: w momencie podciągnięcia nóg

8.6.10. PRZYCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH NÓG Z NOGAMI NA „FLOW TONIC”

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy się w pozycji wyjściowej, czyli opieramy się palcami stóp o platformy „flow tonic”, dłonie na podłożu. Najlepiej żeby ręce były na czymś miękkim np. macie. Plecy są wyprostowane, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Podciągamy wyprostowane nogi do klatki piersiowej, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Staramy się mieć cały czas wyprostowane nogi.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- nogi ugięte,

- schylanie głowy.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: gdy nogi są przyciągnięte

8.6.11. WZNOSY BIODER W OPARCIU O PIŁKĘ

OPIS ĆWICZENIA:

Ustawiamy się w pozycji wyjściowej: dłonie na podłodze, nogi opierają się o piłkę na wysokości kolan. Unosimy biodra do momentu, aż piłka będzie dotykała palców stóp i wracamy do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia, nogi są cały czas wyprostowane.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- uginanie nóg: podciąganie nóg pod brzuch,

- „koci grzbiet”,

- głowa do dołu,

- złe umiejscowienie nóg na piłce.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: biodra uniesione

8.6.12. SPIĘCIA BRZUCHA - MIĘŚNIE SKOŚNE

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na macie, nogi stawiamy na podłodze. Ręce kładziemy na karku. Robimy napięcie brzucha w momencie ruchu lewego łokcia do prawego kolana, na przemian z ruchem prawego łokcia do lewego kolana. Pamiętamy, aby broda nie dotykała klatki piersiowej, staramy się mieć głowę ustawioną pod kątem około 45 stopni w stosunku do osi tułowia. Ćwiczenie wykonujemy powoli. Staramy się maksymalnie napiąć brzuch. Nie ciągniemy głowy ręką.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ciągnięcie głowy rękoma.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie skośne brzucha, mięsień prosty brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25 lub więcej (aż do uczucia pieczenia mięśni)

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: napięcie brzucha

8.6.13. SPIĘCIA BRZUCHA, LEŻĄC NA BOKU

OPIS ĆWICZENIA:

Kładziemy się na boku. Ręce na karku. Robimy napięcie brzucha kierując łokieć w stronę brzucha. Ćwiczenie wykonujemy powoli, starając się maksymalnie spiąć mięsnie brzucha. Nie ciągniemy głowy ręką.

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

- ciągnięcie głowy rękoma.

CEL ĆWICZENIA:

mięśnie skośne brzucha

ILOŚĆ POWTÓRZEŃ:

osoba początkująca: 15

osoba średnio zaawansowana: 20

osoba zaawansowana: 25

Wdech: pozycja wyjściowa

Wydech: ciągnięcie łokcia

landie.pl
Health and Leisure

CHCESZ LEPIEJ JEŹDZIĆ NA NARTACH LUB DESCE?

NIE WIESZ JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO SEZONU ZIMOWEGO?

A MOŻE OBOK SPORTÓW ZIMOWYCH
KOCHASZ BIEGANIE?

SPRAWDŹ OFERTĘ KSIĄŻEK
WYDAWNICTWA SPORTOWEGO LANDIE.PL

www.wydawnictwosportowe.pl

kup już teraz